

10月の献立

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 牛乳 大豆と肉団子の トマト煮 ツナサラダ	ふわふわどんぶり 牛乳 小松菜の磯香あえ 冷凍パイナップル	ごはん 牛乳 鶏肉の レモンソースかけ ブロッコリー ごまあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしハンバーグ カルちゃんサラダ すまし汁	ごはん 牛乳 じゃがいもの そぼろ煮 きゅうりとえびの 酢の物 なし
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
【体育の日】 	ごはん 牛乳 白身魚の チーズフライ あらめの炒り煮 ワンタンスープ	ビーンズカレー 牛乳 五色サラダ ブルーベリーゼリー 【行事食の日】	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からしあえ ビーフン	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゃべつの甘酢和え 豆乳スープ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 牛乳 キャベツの メンチカツ 切干大根の炒め煮 もずくスープ	ごはん 牛乳 柳川煮 春雨の酢の物	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ とうふ汁	くりごはん 牛乳 がんもと野菜の 煮物 もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 小松菜ときのこの あえもの 地場産こだわりみそ汁 【食育の日】
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 牛乳 白いんげんの シチュー みかんサラダ 荒挽き ポークウインナー	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 れんこんサラダ	きのこごはん 牛乳 いかの天ぷら キャベツの ゆかりあえ さつま汁	ごはん 牛乳 はっすん 野菜とちくわの ごまあえ みかんゼリー 【郷土料理の日】	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 五目きんぴら うどん汁
29日(月)	30日(火)	31日(水)	【平均栄養量】 エネルギー654Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22g カルシウム 350mg 食物繊維 4.2g 塩分相当量 2.3g	
ごはん 牛乳 ししゃもの 磯部揚げ 大根カリポリあえ 相性汁	わかめごはん 牛乳 ポークビーンズ シーフードサラダ スティックチーズ	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 三角春巻き もやしのナムル		

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

10月給食だより

安芸高田市給食センター
平成24年10月

好き嫌いなく食べよう

子どもたちに、「食べものの好き嫌いはありませんか」と聞くと、苦手な食べもののことや、好きな食べものについて話をしてくれます。

成長期にある子どもたちが、大人への体に成長するためには、毎日の一食、一食が大切な食事になるのです。だからこそ、朝ごはんを欠食しない、毎食バランスよく食べるなどが言われています。

でも、苦手な食べものを食べることは、大人でも嫌なことだと思います。また、食べたことがない料理を初めて食べるとき、大人でもためらってしまいますよね。

今は、食べられなくても、周りの大人がおいしそうに食べている様子を見て育った子どもは、大人になって「食べてみよう」という気持ちになり、食べられるようになるそうです。



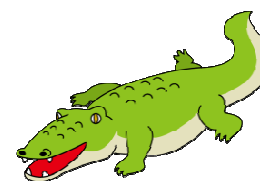
また、子どもが苦手な食材を使って一緒に料理することもいいですね。

子どもの時期に、いろいろな食べものとの出会いが、今後の食生活の基礎をつくりまします。

～今月の食材一口メモ～

Q：広島県の備北地域では、祭りと正月に欠かせない食材と言われている「わに」ですが、この「わに」は、次のうちどれでしょう？

- ①ワニ ②鶏肉 ③サメ



A：③

日本で一番古い歴史書に書いてあるくらい、昔は、サメのことを「ワニ」と呼んでいたようです。

サメは、アンモニアが多く腐りにくいので、海から遠い山間部の唯一の刺身、無塩の魚として珍重されていました。身は鶏肉に似ています。給食では、19日に甘酢漬けで登場します。